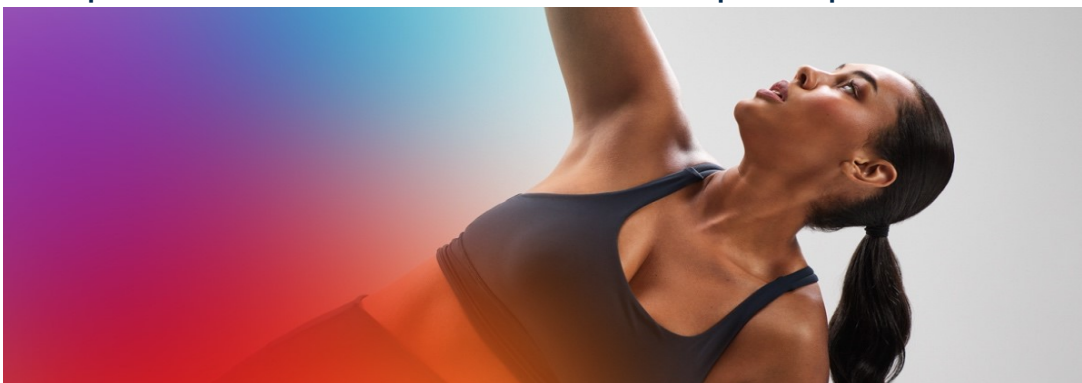


Boletín "Vida Saludable"

VIDA SALUDABLE

Healthspan, el entrenamiento de fuerza se consolida como una prioridad para el sector fitness



Recientemente se ha producido una revolución silenciosa en los gimnasios y centros de salud de toda España. La conversación ha pasado de cómo nos vemos frente al espejo a cómo nos sentiremos dentro de veinte, treinta o cuarenta años (...)

[+Info](#)

Mejor Ejercicio para Longevidad (y la dosis adecuada). Fitness Revolucionario

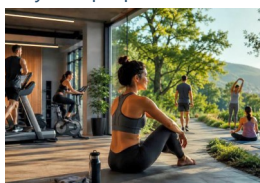
En este video del especialista Marcos Vázquez se exploran los cuatro pilares de Actividad Física para vivir más y mejor: Movimiento, Fuerza, Aeróbico, Deporte. La actividad física es la mejor herramienta que tenemos para vivir más y mejor (...)



[+Info](#)

El fitness del futuro ya no se mide en abdominales, sino en calidad de vida

Durante años, el fitness construyó su propuesta alrededor de la transformación física. Pero algo está cambiando. Y no es un cambio superficial ni una tendencia pasajera: es una transformación profunda en la forma en la que las personas entienden el bienestar (...)



[+Info](#)

El entrenamiento de fuerza de 90 a 120 minutos semanales reduce un 19% el riesgo de muerte

Un estudio del British Journal of Sports Medicine concluye que realizar hasta dos horas semanales de ejercicios de fuerza disminuye notablemente la mortalidad. Los beneficios de esta práctica se amplifican al combinarlos con la actividad aeróbica (...)



[+Info](#)

La mayoría de los usuarios mayores de 40 años entrena para ganar fuerza y movilidad, no para perder peso

Los mayores de 40 años se han convertido en uno de los perfiles que más está transformando el sector del fitness en España. El 68% de los usuarios mayores de 40 años asegura que su principal motivo para entrenar es ganar fuerza y movilidad (...)



[+Info](#)

El mito del «todo o nada» en el ejercicio cae con las nuevas guías británicas



Las nuevas recomendaciones oficiales de actividad física del Reino Unido mantienen los niveles de ejercicio recomendados para todas las edades, pero cambian el mensaje que las acompaña: cualquier movimiento cuenta. Basadas en la evidencia científica, destacan que incluso pequeñas cantidades de actividad física aportan beneficios (...)

[+Info](#)

El futuro de la salud y el fitness: el enfoque 360° / 24/7/365

El futuro de la salud y el fitness se está definiendo por la revolución del seguimiento basado en datos. Innumerables puntos de nuestra vida diaria se recopilan, analizan y se devuelven en forma de sistemas altamente personalizados de 360 grados (...)



[+Info](#)

¿Qué deporte alarga más la vida? Este es el ranking de la longevidad

Sabemos que movernos es innegociable, pero parece que algunas disciplinas tienen más papeletas que otras para acompañarnos hasta viejos. La ciencia las ha puesto a competir y el resultado, aunque pueda sorprender, se lleva los honores el tenis (...)



[+Info](#)

El 55% de las mujeres hacen deporte para cuidar su bienestar emocional

Un estudio del Observatorio GOfit evidencia que el 55% de las mujeres que acuden a centros deportivos practica ejercicio principalmente para gestionar el estrés y cuidar su bienestar emocional. La salud mental es un factor clave en su motivación (...)



[+Info](#)

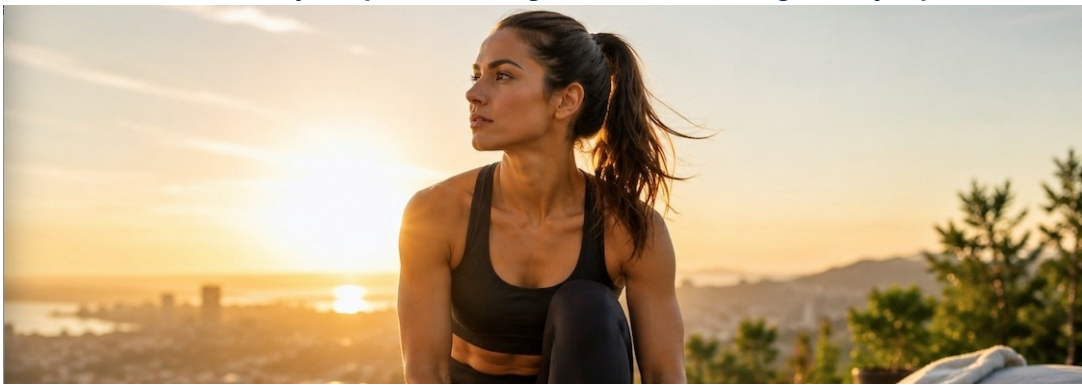
¿Puede el entrenamiento de fuerza convertirse en el mejor medicamento del siglo XXI?

La evidencia científica es contundente. El entrenamiento de fuerza está dejando de ser una actividad asociada exclusivamente al rendimiento deportivo o la estética para convertirse en una de las herramientas más prometedoras de la salud preventiva (...)



[+Info](#)

Nutrición, entrenamiento y recuperación: triángulo esencial de la longevidad y la productividad



Vivimos en una era en la que la productividad, la energía y el rendimiento han dejado de ser objetivos exclusivos de los atletas de alto nivel. Hoy, cualquier persona busca sentirse más capaz en el trabajo, con más energía en su día a día y, sobre todo, vivir más años con una mejor calidad de vida (...)

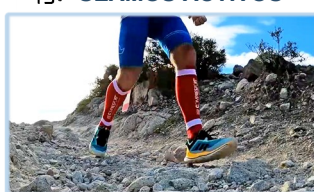
[+Info](#)

VIDA SALUDABLE SIEMPRE

ALMERÍA: ESCUELA DE VIDA SALUDABLE



SEAMOS ACTIVOS



SÍGUENOS

